

Diabetes Gestacional (Diabetes durante el embarazo)



Este folleto le contestara sus preguntas y le ayudara a controlar el diabetes gestacional.

Que es Diabetes Gestacional?

Diabetes gestacional es diabetes durante su embarazo.

Que Pasa en Diabetes Gestacional?

La comida que usted come es revajada a azucar, que al tanto es cambiada en energia por una materia en la sangre hamada insulina, pero cuando tiene uno Diabetes Gestacional esto no pasa. La azucar se acumula en su sangre, y puede causarle problemas muy serios con su salud y la de su bebe.

A Quien Le Sucede Diabetes Gestacional?

Como 1 persona de 20 mujeres tienen Diabetes Gestacional durante su embarazo. Su riesgo es mas grande si:

- ★ A tenido diabetes gestacional antes.
- ★ Alguien en su familia tiene o tenia diabetes.
- ★ A tenido algun bebe que alla pesado mas de 9 libras al nacer.
- ★ Usted esta arriba de peso.
- ★ Si le a nacido algun bebe muerto.
- ★ Si es usted mayor de 30 anos.

Que Le Puede Pasar A Mi Bebe?

Si no se controla el diabetes, su azucar en la sangre subira mucho y su bebe pueda:

- ★ Nacer mas grande de lo normal.
- ★ Nacer antes de tiempo.
- ★ Tendra problemas de respiracion al nacer.
- ★ Tendra la azucar en la sangre muy baja al nacer.
- ★ Tendra ictericia (la piel amarilla)

Que Puede Pasarme A Mi?

El Diabetes Gestacional le puede causar:

- ★ Alta precion.
- ★ Que se le inchen los tobillos, pies y manos cual puede causarle que se alivie antes de tiempo.
- ★ Sube la casualidad de infecciones de horina y vaginales.
- ★ Suben la casualidad de obtener diabetes despues del embarazo.
- ★ Pueda y que necesite una cesaria durante su parto, para asegurar la salud de su bebe.

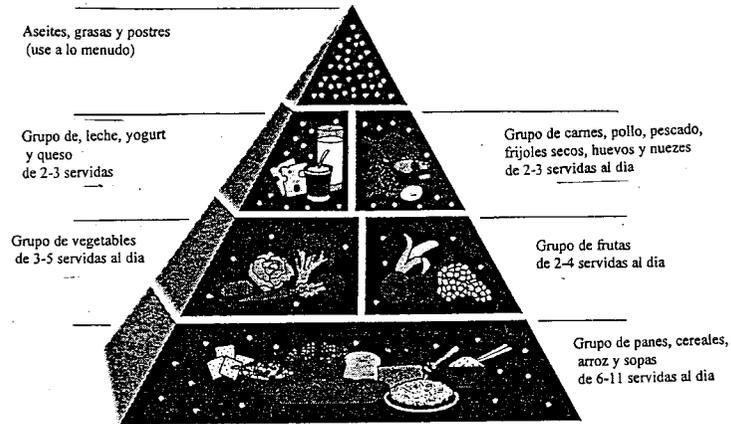
Que Puedo Hacer Yo?

Usted se puede controlar el diabetes gestacional!

Muchas veces el diabetes gestacional puede ser curado con dietas y ejercicio, pero algunas mujeres tendran que tomar insulina. Hable con su doctor, enfermera, oh nutricionista de WIC acerca de tratamiento. Ellos estan para apoyarla y ayudarla sentirse mejor acerca la salud de usted y su bebe. Despues de que se alivie, de pecho es mejor para usted y su bebe. Tambien ayuda a controlar el azucar en la sangre.



Cuales Comidas Puedo Yo Comer?



Leche descremada
Frutas y Vegetables diarios

Proteinas sin grasa
Panes y Granos

No salte comidas! Coma de 3 a 4 comidas chicas al dia y de 2-3 meriendas saludables.

Cuidese!

Es cosa suya nomas. Coma bien, controle la azucar en su sangre y vea al Doctor regularmente. Usted merece el mejor tratamiento.

Cuales comidas devo de evitar?

Comidas y tragos aduizados con azucar oh miel le subiran la azucar en la sangre. Esto puede ser peligroso para usted y su bebe. El jugo de fruta contiene much azucar, tome menos jugos y use mas la fruta entera.

Comidas Altas en Fibre

Estas comidas le ayudaran a controlar la azucar en su sangre. Coma mas de las siguientes comidas.

Granos enteros, panes, cereales: salvado, avena, y panes de trigo entero, arroz cafe.
Frijoles secos: alubia, chicharos, pintos, lentejas y frijoles lima.
Frutas frescas y vegetales con las cascarras.
Meriendas: galletas de trigo y centeno, palomias sin nada.

